



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: SETEMBRO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 01/09/2025	TERÇA 02/09/2025	QUARTA 03/09/2025	QUINTA 04/09/2025	SEXTA 05/09/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	REUNIÃO	Macarrão Integral ao Sugo com Manjerição e Almôndegas Bovina	Arroz	Arroz	Arroz
			Feijão	Feijão	Feijão
			Tilápia Empanada Assada	Bife Acebolado	Peito de Frango em Cubos com Batata Doce
		Salada de Chuchu e Cenoura	Salada de Almeirão	Salada de Acelga	Salada de Couve
		Maçã	Banana	Mamão	Banana Prata

Energia (kcal)		480	797	689	792
CHO (g)		72	130	106	144
PTN (g)		19	26	36	39
LPD (g)		14	15	13	8

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
690	113	113	12,5
	65%	18%	17%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 21.140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: SETEMBRO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	08/09/2025	09/09/2025	10/09/2025	11/09/2025	12/09/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Vegetal a Bolonesa com Manjeriço (Carne Bovina Moída)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa em Cubos com Abobrinha		Peixe com Batata, Tomate e Cheiro Verde	Carne Bovina em Cubos com Mandioca	Peito de Frango em Cubos com Cenoura
	Salada de Repolho	Salada de Beterraba	Salada de Escarola	Salada de Almeirão	Salada de Couve
	Melão	Maçã	Banana	Mamão	Maçã

Energia (kcal)	648	443	734	742	674
CHO (g)	97	67	137	126	115
PTN (g)	32	29	34	33	37
LPD (g)	14	8	7	12	8

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
649	109	33	10
	67%	20%	13%


Cintia Cristina da Silva
Nutricionista e Divisão de
Alimentação Escolar

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: SETEMBRO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 15/09/2025	TERÇA 16/09/2025	QUARTA 17/09/2025	QUINTA 18/09/2025	SEXTA 19/09/2025
JANTAR Noite: 18:00 20:00	FERIADO	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
		Bife a Rolê de Bovino Cozido	Sobrecoxa em Cubos com Abobrinha	Carne em Flocos Acebolada	Peito de Frango em Cubos com Mandioca
		Salada de Acelga	Salada de Almeirão	Salada de Couve	Salada de Escarola
		Maçã	Banana	Mamão	Banana Prata

Energia (kcal)		753	779	668	834
CHO (g)		115	131	98	156
PTN (g)		36	34	37	38
LPD (g)		17	14	13	8

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
759	125	36	13
	65%	19%	16%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRP 12.140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: SETEMBRO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 22/09/2025	TERÇA 23/09/2025	QUARTA 24/09/2025	QUINTA 25/09/2025	SEXTA 26/09/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral a Bolonhesa com Manjeriçao (Carne Bovina Moída)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Peito de Frango em Cubos Batata		Fígado Bovino Acebolado	Carne Bovina em Cubos com Mandioca	Sobrecoxa em Cubos com Abobrinha
	Salada de Beterraba	Salada de Cenoura e Chuchu	Salada de Escarola	Salada de Tomate	Salada de Repolho
		Maçã	Banana	Mamão	Maçã

Energia (kcal)	603	471	751	743	703
CHO (g)	95	67	131	126	113
PTN (g)	36	17	36	32	31
LPD (g)	7	16	10	12	14

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
654	106	31	12
	65%	19%	16%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
ANEXO 1.10

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

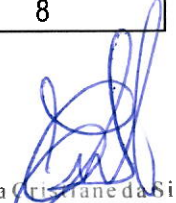
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: SETEMBRO - OUTUBRO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	29/09/2025	30/09/2025	01/10/2025	02/10/2025	03/10/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral a Bolonesa com Manjeriço (Carne Bovina Moída)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Omelete de Forno com Espinafre		Sobrecoxa em Cubos com Abobrinha	Bife Acebolado	Peito de Frango em Cubos com Mandioca
	Salada de Beterraba	Salada de Repolho	Salada de Tomate	Salada de Acelga	Salada de Chuchu
		Maçã	Banana	Mamão	Banana Prata

Energia (kcal)	598	418	779	689	822
CHO (g)	27	28	33	36	38
PTN (g)	27	28	33	36	38
LPD (g)	13	8	14	13	8

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
661	108	32	11
	65%	20%	15%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
Matrícula 140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.